

## NOTA DE PRENSA

La menopausia no es una enfermedad, sino un periodo por el que pasan todas las mujeres

### **El V Fórum Mujer y Menopausia reunirá en Madrid a expertos que abordarán esta etapa vital desde un punto de vista multidisciplinar**

- La **directora general de la Mujer de la Comunidad de Madrid, Laura Ruiz de Galarreta**, entre otras personalidades, cerrará la quinta edición de este evento organizado por **ella y el abanico**
- El **V Fórum Mujer y Menopausia** acogerá el **III Desfile de Mujeres Reales**, que reivindica la belleza natural de la mujer madura
- Durante esta etapa vital las mujeres experimentan multitud de síntomas y circunstancias sobre las que aún persisten la desinformación y el estigma

Madrid, 17 de septiembre de 2015.- El **V Fórum Mujer y Menopausia**, organizado por **ella y el abanico**, portal de referencia, reunirá en Madrid los próximos **16 y 17 de octubre** en **CaixaForum Madrid**, con el apoyo de la **Obra Social de “la Caixa”, la Dirección General de la Mujer de la Comunidad de Madrid, el Ayuntamiento de Madrid y el Instituto de la Mujer**, a un plantel multidisciplinar de expertos que abordarán aspectos fundamentales de esta etapa vital como la terapia hormonal bioidéntica, el insomnio, las relaciones sexuales, los cambios físicos y la imagen corporal, la experiencia vital, la nutrición y la osteoporosis.

Este fórum, de acceso libre, previa inscripción en [www.ellayelabanico.com](http://www.ellayelabanico.com), tiene, entre otros objetivos, el de contribuir a reducir la desinformación y dar visibilidad a las mujeres de más de 50 años en una etapa como la menopausia, que ocupa la tercera parte de sus vidas.

Aunque la menopausia no es una enfermedad, los síntomas, cambios físicos y psíquicos producidos por el declive hormonal deben ser reconocidos y serán abordados por diversos profesionales que nos mostrarán distintos tipos de tratamientos actualmente a disposición de las mujeres.

Por la parte médica, durante el **V Fórum Mujer y Menopausia** intervendrán las doctoras **Adriana Landazábal, Inma González, Rosario Castaño, Lola Ojeda y María Gea** y los doctores **Manuel Ruiz Cuetos, Santiago Palacios y Santiago Dexeus**, entre otros participantes.

Además, ofrecerán información profesionales del psicoanálisis, el cuidado del suelo pélvico, la innovación alimentaria o la belleza, como factores importantes que hay que tener en cuenta en el periodo de la menopausia, durante el cual sólo un 25 por ciento de mujeres no

experimentan síntomas, frente a un 75 por ciento que pueden tener uno o varias de las manifestaciones descritas.

La menopausia es única para cada mujer, porque influyen en esa etapa muchos factores. Sin embargo, hay hechos comunes como que **el 50 por ciento del aumento de peso durante esta etapa se localiza en la zona abdominal**; que **el 75 por ciento de mujeres refiere sofocos**; que **el 61 por ciento afirma tener problemas para dormir**; o que **el 40 por ciento de las mujeres en la menopausia presenta un riesgo de enfermedad cardiovascular alto**.

Estos y otros datos, así como las novedades en los tratamientos para paliar los síntomas y mejorar la calidad de vida de las mujeres, centrarán las nueve conferencias y cuatro talleres en los que se ha estructurado la cita.

La clausura contará con la intervención de la **directora general de la Mujer de la Comunidad de Madrid, Laura Ruiz de Galarreta**; el **director de la Fundación Somdex**, el profesor **Santiago Dexeus**; la **actriz Assumpta Serna**; el **actor Carlos Olalla**; la **periodista de TVE Elena Sanchez Caballero** y la **directora y creadora de ella y el abanico, Montse Roura**, y en ella se entregarán los galardones del **I Premio de Relatos Cortos de Humor ella y el abanico** y se celebrará el **III Desfile de Mujeres Reales**, en el que diez mujeres reales reivindicarán la belleza natural de la mujer madura.

**ella y el abanico** nació en 2010 con el objetivo de facilitar a las mujeres el camino hacia la menopausia, con información que contribuya a eliminar dudas y estereotipos. Hoy, 5 años después, con más de **850.000 visitas** y una **comunidad 2.0 de más de 9.000 personas** y tras haber sido reconocida con el **Premio de Comunicación No Sexista de la “Associació de Dones Periodistes de Catalunya**, es ya el portal de referencia en los países de habla hispana y un lugar de encuentro e intercambio en la red, así como una excelente plataforma en pro de la visibilidad de las **mujeres de más de 50 años**.

**Para más información y la concertación de reportajes o entrevistas:**

Esther Navarro

[prensa@ellayelabanico.com](mailto:prensa@ellayelabanico.com)

Teléfono: 637 80 82 52